

CANOLFAN HAMDDEN
Hwlfordd

Amserlen Ymarfer Grŵp

Pembrokeshire Leisure
Hamdden Sir Benfro

Medi 3 - Rhagfyr 21 2018

YMARFER GRŴP

Dydd Llun

0650-0750 Power Yoga cwrs
0700-0730 **NEWYDD** Hyfforddiant Ffitrwydd
Suspension (GR)
0730-0800 **NEWYDD** Hyfforddiant Ffitrwydd
Suspension (GR)
0800-0900 Ioga I Ddeffro (GR)
0900-1000 Strictly Fit Steps
1000-1200 **Dod yn Actif* (NCh)**
1000-1100 **HIIT**
1100-1200 **LES MILLS** Body Balance
1200-1300 **Easy Aqua Circuits**
1700-1750 **Kettlecise (NCh)**
1730-1830 **Boxfit**
1715-1800 **Brainfit (GR)**
1815-1915 **Cylchedau (NCh)**
1830-1930 **LES MILLS** Body Pump
1930-2030 **Yogalates**

Dydd Mawrth

0930-1030 **Les Mills** Body Pump
1030-1130 **Boxfit**
1100-1200 **CREW** Rhwyfo (YFF)
1130-1230 **Pilaticise**
1300-1400 **Gentle Circuits**
1530-1630 **Ioga (GR)**
1710-1800 **Cylchedau (S2)**
1730-1830 **Ioga (GR)**
1800-1900 **Cylchedau (NCh)**
1800-1900 **Strictly Fit Steps**
1900-2000 **Hoopacise**

Dydd Mercher

0700-0800 **Cardio Fusion**
1000-1100 **HIIT**
1100-1200 **Pilates**
1200-1300 **Acwa-ffit**
1215-1245 **Kettlecise** Cyflym
1245-1315 **Les Mills** Body Balance Express
1315-1415 **NEWYDD** Pŵer Pram
1700-1710 **Les Mills** Smart Start Set up
1710-1800 **Les Mills** Body Pump Express
1800-1900 **Les mills** Body Balance
1900-1930 **HIIT**
1930-2000 **NEW** Strength and core training (S2)
1930-2030 **NEWYDD** Aerobeg Retro

Dydd Iau

0700-0730 **Circuit Blast**
0930-1030 **Les Mills** Body Pump
1030-1130 **Cyfanswm Corff Fit**
1730-1830 **Pilaticise**
1800-1900 **Cylchedau (NCh)**
1830-1930 **Coesau/Penolau a Boliau**
1900-2000 **NEWYDD** Cyfuniad Kettles (S2)
1930-2030 **Fiesta Hywl**

Dydd Gwener

0700-0800 **HIIT** Strength
1000-1100 **FIT* (Friday Interval Training)** SH
0930-1030 **Iogalates**
1030-1130 **Strictly Latin**
1200-1300 **Acwa-ffit**
1215-1245 **NEWYDD** Yoga Eisteddog (GR)
1245-1315 **NEWYDD** Yoga Eisteddog (GR)
1800-1900 **Cylchedau**

Dydd Sadwrn

0830-0930 **Cardio Fusion**
0930-1030 **HIIT** Strength

Dydd Sul

1000-1100 **Kettlecise**
1100-1200 **Les Mills** Body Balance

A L L W E D	CARDIO
	DAWNS
	Y CORFF A'R MEDDWL
	CRYFDER A CHYFLYRU
	Yff = Ystafell Ffitrwydd NCh = Neuadd Chwaraeon GR = Ystafell Werdd S2 = Stiwdio 2

Ar gyfer copi mewn print
mawr, sy'n hawdd ei ddarllen,
braille, clywedol neu iaith
arall, cysylltwch â Chyngor
Sir Penfro ar 01437 764551
os gwelwch yn dda.

Gwybodaeth i Gwsmeriaid

*Mae'r dosbarth hwn yn addas i oedolion ag anableddau dysgu
Roedd yr amserlen hon yn gywir pan aeth i'r wasg, dylech
ffonio neu wirio ar-lein am y wybodaeth ddiweddaraf gan ein
bod yn datblygu ein rhaglen ddosbarthiadau yn gyson

Mae dosbarthiadau'n rhedeg am 55 munud

01437 776676

e: haverfordwestleisurecentre@pembrokeshire.gov.uk

